

Bingo de la Salud de las Minorías

¡Celebre el Mes Nacional de la Salud de las Minorías (NMHM, por sus siglas en inglés) compartiendo y completando el Bingo de la Salud de las Minorías! Marque los cuadros de las actividades que haya completado - ¡cinco cuadros seguidos significan BINGO! Asegúrese de compartir su tablero una vez completado en [Facebook](#) o [Twitter](#) usando los hashtags #MinorityHealthBingo y #NMHM2021.

Me pondré la vacuna contra el COVID-19 cuando esté disponible	Tomé 64 onzas de agua en un día	Me lavé las manos por 20 segundos con agua y jabón	Exploré otra cultura a través de la comida	Dormí las 7 a 9 horas recomendadas
Revisé los recursos de #VaccineReady	Realicé una actividad para fortalecer los músculos	Usé una mascarilla sobre la boca y nariz	Hice yoga, Pilates o Zumba ®	Leí un libro
Jugué un juego para la memoria	Limité los viajes recreativos	Mes Nacional de la Salud de las Minorías ESPACIO LIBRE #VaccineReady	¡Practiqué la GRATITUD!	Comí de tres a cinco porciones de frutas y vegetales o verduras
Ayudé a alguien a registrarse para la vacuna contra el COVID-19	Hice ejercicios de estiramiento	Escribí en un diario	Jugué con una mascota	Practiqué la respiración profunda
Compartí información confiable sobre la vacuna del COVID-19	Bailé al ritmo de la música por 10 minutos	Evité las multitudes	Participé en un ensayo clínico	Mantuve una distancia mínima de 6 pies en lugares públicos

Recursos

¿Necesita ayuda para hacer BINGO? Consulte los siguientes sitios web.

- Sitio web del Mes Nacional de la Salud de las Minorías del NIMHD: <https://www.nimhd.nih.gov/programs/edu-training/nmhm/>
- Sitio web de la Alianza de Participación Comunitaria (CEAL, por sus siglas en inglés) contra las disparidades del COVID-19: <https://covid19community.nih.gov/espanol>
- Videos en Facebook del NIH sobre la aptitud física y el bienestar: <https://www.ors.od.nih.gov/pes/dats/wellness/Pages/index.aspx>

#NMHM2021 | #MinorityHealthBingo

